






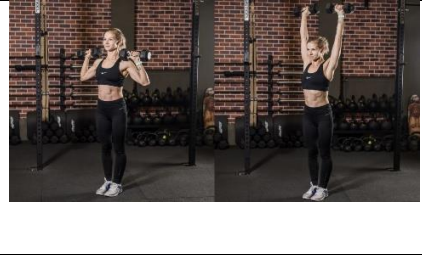

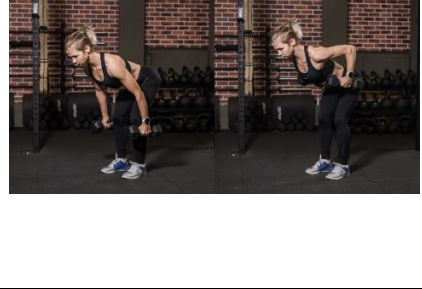
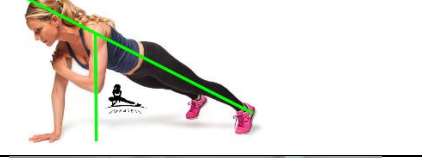

**План дистанционного обучения
по фитнесу
с 02 по 08 ноября 2020 года**

Тренер-преподаватель: Одногузова Наталья Григорьевна







Группа: СОГ

Вторник 03.11.2020г.

1	Общеразвивающие упражнения (Разминка).	
2	Скакалка 3 x 1 мин	
3	Пресс 3 x 30 р (утром и вечером).	
4	Приседание с гантелями Поставьте ноги на ширине плеч, разверните носки стоп в стороны. Гантели держите над плечами. Сделайте приседание до параллели бёдер с полом или ниже. Спину держите прямой, а пятки — прижатыми к полу. Выпрямитесь и повторите	
5	Приседания сумо с гантелями Упражнение с акцентом на внутреннюю часть бедра. Поставьте ноги в 1,5–2 раза шире плеч, разверните носки в стороны. Обхватите обеими руками одну гантель. Сделайте приседание, разводя колени в стороны. Держите спину прямой, а приседайте до параллели бёдер с полом. Выпрямитесь и повторите.	
6	наклоны туловища с гантелями влево, вправо (3 подхода x 20 раз)	
7	Жим гантели из-за головы Обхватите блин гантели обеими руками и поднимите её над головой. Согните конечности в локтях, опустив снаряд за спину, поднимите его обратно и повторите. Плечами не двигайте: работают только предплечья.	

8	<p>Жим гантелей стоя</p> <p>Поднимите гантели до уровня плеч, разверните грудь, сведите лопатки. Теперь опустите плечи. Выжмите гантели вверх и чуть уведите за голову. Опустите их в исходное положение и повторите.</p>	
9	<p>Разведение гантелей</p> <p>Поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч, опустите обратно и повторите. Чуть сгибайте конечности в локтях, чтобы <u>не перегружать суставы</u>.</p>	
10	<p>Тяга гантелей к поясу в наклоне</p> <p>Наклоните спину до параллели с полом или чуть выше, гантели держите в вытянутых руках. Опустите и расправьте плечи, подтяните вес к поясу, сводя лопатки, а затем опустите обратно. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.</p>	
11	<p>Выпады с гантелями</p> <p>Возьмите в руки гантели, сделайте выпад вперёд и коснитесь пола коленом стоящей сзади ноги. Следите, чтобы нижние конечности были согнуты под прямыми углами и оказавшееся впереди колено не выходило за носок. Можете выполнять выпады в <u>движении по залу</u> или на месте.</p>	
12	<p>Верхняя планка с касанием руки правого, левого плеча 3 x 1 мин</p>	
13	<p>Исходное положение лежа на животе поднимание ноги 3 x 15 раз (на каждую ногу)</p>	
14	<p>Упражнения на растяжку</p>	

Четверг 05.11.2020г.

1	Общеразвивающие упражнения (Разминка).	
2	Скакалка 3 x 1 мин	
3. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА 3 круга 1 мин каждое упражнение		
1	Приседание плие	
2	Выпады в сторону	
3	Альпинист	
4	Скручивания упражнения для пресса	
	Планка нижняя	
	Отжимание с опоры на трицепс	
4	Упражнения на растяжку	